



柴春涛带队比赛。



教学生打太极拳。

体育老师柴春涛： 为学生乐当健身主播

体育老师不以考试为法宝，是学生身边最亲切的一群人。疫情期间，宁波财经学院体育老师柴春涛，找到了和学生打成一片的方法，他让学生给自己当教练，苦练垂直马拉松。同时，直播太极拳、篮球、五子棋等课程，带着孩子们居家健身。“五一”过后，大学就要正式开学了，柴春涛期待和学生面对面上课，一起交流健身心得，而不是PK肚子上的“游泳圈”。

A 居家直播爬楼梯 力推垂直马拉松

柴春涛从浙江师范大学毕业已将近二十年的时间，二十年来他始终保持着对体育、对生活的热爱。

柴春涛家里总会有很多时髦的健身器械，今年春节前，他刚刚清理了一批老旧器材，新的还没到货，没想到疫情却发生了。居家健身在他看来很难坚持，运动量得不到保证。柴春涛仔细想了想，最后决定每天戴好口罩，在单元楼内先把垂直马拉松练起来，每天爬楼梯。

柴春涛说，在美国，爬楼梯已成为近年来发展最快的有氧健身运动，凡是居住或工作在楼房里的人都可以参加。只是锻炼的方法应该是科学、有目的的，有利于锻炼人体的肌肉和全身的耐力。

但爬楼梯一天不难，难的是天天坚持。怎么办？他找一群学生来给自己当“教练”。

“你每天教育孩子们要参加体育锻炼，说体育锻炼怎么怎么好，自己却是个懒汉，说一套做一套，肯定不行。找学生监督自己是最有效的方式，自己说的话，在学生面前做不到，面子没了。”柴春涛说，在朋友眼里，他算是对自己比较狠的，“有了学生监督，保证每天打卡，不留后路。”

央视五套曾经播放过运动员训练的场景：马拉松运动员大步流星在马路上拉练，教练则是骑自行车或者摩托车陪伴监督；赛艇运动员训练也是教练在岸上骑车，队员在水中奋力划桨。而柴

春涛和学生则互换了角色，“学生们捧着 iPad 监督我每天爬楼梯，我自己汗流浹背爬一百多层楼，直播给他们看。”柴春涛说。

柴春涛身高一米九，体重超过一百公斤。“对于我这样身形的人，10分钟上下楼梯可以燃烧127卡路里，而跑楼梯能燃烧239卡路里。我跑一百层大致半个多小时，效果还是不错的。”

近年来，垂直马拉松流行全世界，在中国甚至推出了中国垂直马拉松联赛，覆盖12个省50个城市，比赛全年高达1000场。柴春涛之前对这样的信息很关注，对每天大负荷爬楼梯的运动健儿充满好奇，这次亲身体验，有了全新的认识。

“很多人认为爬楼梯磨损膝盖，像我这样的大个子更不适合，其实不是。爬楼梯是保护膝盖很有效的方式，因为可以加固韧带和肌肉的力量。”他说。

居家防疫期间让生活少了很多乐趣，柴春涛通过爬楼梯充实生活。“有的时候会故意让自己爬得慢一点，爬的过程中，你什么也可以想，什么也可以不想，这种放空的感觉很舒服。还会想起周杰伦那首歌《蜗牛》：随着轻轻的风轻轻地飘，历来的伤都不感觉疼，我要一步一步往上爬……”

B 体育网课趣味多 太极拳变身节奏操

体育老师大多是杂家，会很多体育项目。柴春涛现在除了带篮球课，还教学生太极拳和五子棋。不少老师当主播前愁容满面，学习各种软件花时间不说，还要调整所有的教案。但柴春涛和别人相反，他挺开心的，“挑战很有趣，让你的人生变得积极。万事都有它的两面性。”

因为太喜欢篮球运动的缘故，柴春涛的手机、电脑里可以信手拈来很多NBA、CBA当家球星的短视频。网络直播课，他索性来个段子集锦，让学生们看看球星们曾经犯过哪些错误，给孩子们讲篮球规则。

“平时室外课，老师费尽心机地讲规则，孩子们也不见得明白。现在搜集来的抖音里的视频都派上了用场。进攻中，什么样的步伐是合理的，什么样的就是走步？我先放一段易建联的走步视频，孩子们一看纷纷发言，觉得他没犯规，进攻很流畅，但我要说流畅不代表‘合法’，他实际上犯规了。随后再放一段詹姆斯不流畅的进攻视频，却非常合理，让裁判无可挑剔。”柴春涛说，这样一堂“全明星课”，孩子们每次上得意犹未尽。

太极拳课相对难教，因为节奏慢，很多孩子不感兴趣。“索性一上课我就给所有学生一个下马威，复课立马考核，过关的不挂科，不过关的，哈哈，肯定要‘吃苦头’了！”不光来“硬”的，柴春涛还重新设计了教案，把太极拳分解为节奏操，让动作不协调的同学们学会分解动作，等到复学之后再教学生行云流水、折叠转换。

“很多孩子完全没有基础，一下教会根本不可能，再加上隔着屏幕，我就一二三四五六七八喊节拍，让孩子们把我拆解下来的‘零件’练好，回头到学校再组装。”柴春涛说。

为了让孩子们对太极拳感兴趣，他时刻观察每个学生的闪光点使劲表扬。“你表扬他，他就愿意和你学了。”一个多月下来，柴春涛发现这种方法学生们特别受用，甚至授课进程也提前了。

每次上完课，柴春涛要收作业。作业有规定：谁也不能给我穿拖鞋、睡衣上课。他说：“这个样子给我回传视频，我可不收！”

疫情期间，孩子们最期待的课程当属五子棋，但让大家失望的是，柴老师教的是竞技五子棋，有很多禁忌。孩子们兴致勃勃而来，第一节课就败兴而归。于是柴春涛琢磨起办法教孩子们赢。“兴趣爱好是特长的构建，下十次输十次，同学们肯定不愿意再下了。如果你在他输了两次之后，开始教他套路，让他反败为胜，那瘾头就来了。”

“五一”过后“柴主播”就要下线了，他想说：“隔离病毒，不隔离积极向上热爱体育、热爱生活的心。”当然也要提醒同学们，“别忘了，复课后我要考核。”

记者 邹鑫文 被采访者供图